

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №478
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено и принято

решением Педагогического совета

ГБОУ средней школы № 478

Протокол от «31» августа 2026г. №1

Утверждаю

Директор ГБОУ средней школы № 478

М.М. Кожемякина

Приказ от «31» августа 2026г. № 291



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Обучение плаванию 2»
(платные образовательные услуги)**

Физкультурно-спортивная направленность

2026/2027 учебный год

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Срок реализации один год

64 часа

**составила: инструктор по физической культуре
Сероштанова Анна Борисовна**

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация	3
Пояснительная записка.	5
Учебный план.	7
Учебный график	7
Содержание программы.....	8
Методы реализации программы	11
Средства реализации программы	12
Материально-техническое обеспечение программы.	21
Поурочный план.....	22
Список используемой литературы	38

**Аннотация к программе дополнительного образования
общеразвивающей направленности
«Обучение плаванию»**

Настоящая программа дополнительного образования разработана инструктором-методистом по плаванию Сероштановой Анной Борисовной на основе методического пособия: **Плавание: Учебник для вузов** / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, ил. Учебник написан в соответствии с Государственным стандартом высшего профессионального образования по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» по профессионально-профильному предмету «Плавание и методика преподавания», входящему в дисциплину «Теория и методика базовых видов физкультурно-спортивной деятельности». В нем раскрываются специфическая особенность плавания как вида спорта и физических упражнений, связанных с двигательной активностью в водной среде; его гигиеническая, лечебно-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. В учебнике представлен материал, отражающий современные направления работы по плаванию: обучение плаванию как жизненно необходимому навыку; начальная тренировка в плавании и видах спорта, базирующихся на навыках плавания и ныряния; профессионально-прикладная подготовка в плавании; лечебно-оздоровительное (реабилитационное) плавание; фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка в плавании; проведение зрелищно-театрализованных мероприятий и праздников на воде.

Программа предназначена для детей 7 до 17 лет (в зависимости от возраста учащихся занятия проводятся в детском и оздоровительном бассейнах). Срок освоения данной программы составляет 8 месяцев. Предлагаемая программа описывает курс занятий по плаванию.

В основу организации физкультурных занятий по плаванию положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (задания по программе предлагаются к выполнению в группе учащихся в большой и малой чашах бассейна, в зависимости от стартовых возможностей занимающихся и уровня плавательной подготовки). В программе представлены: цели, задачи, предполагаемые результаты освоения **навыков плавания**.

Цели:

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье учащихся.
2. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.
3. Формировать у учащихся навыки плавания спортивными способами.

Предполагаемые результаты реализации программы:

- Осознанное отношение к собственному здоровью;
- Овладение доступными способами его укрепления;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- Развитие физических качеств.
- Овладение навыками плавания способами кроль на груди и кроль на спине, брасс, баттерфляй

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю и используется при
4 организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий по программе - 64.

Продолжительность каждого занятия по программе составляет 1 академический час.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (ред. от 18.07.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что раздел физкультурно-оздоровительной деятельности в бассейне является одним из основных в системе физического воспитания учащихся, так как содействует формированию у детей жизненно важного навыка плавания, воспитанию гармонично развитой личности, разностороннему физическому развитию, обладает широким спектром оздоравливающего воздействия на организм занимающихся.

Актуальность данной программы состоит в том, что обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно десятки тысяч жизней. А также в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны освоить основы плавания: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими спортивными способами. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в группы независимо от уровня своей физической подготовки.

Цель: формирование интереса у учащихся к занятиям плаванием, создание оптимальных условий для наиболее полного раскрытия и реализации у детей плавательных способностей.

Задачи:

Обучающие

- Формировать чувство уверенности при нахождении в водной среде;
- Совершенствовать разнообразные плавательные умения: всплытие, лежание (на груди, на спине), задержка дыхания, скольжение (на груди, на спине), ныряние и др;
- Обучить учащихся технике плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», брасс, баттерфляй.

Развивающие

- развивать двигательную активность детей; способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать общую выносливость, координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

- **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

- **Оздоровительные:**

- Формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Закаливание организма.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях с учащимися используются: современные средства и методы обучения плаванию, элементы водного поло, игровые упражнения и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 7 - 17 лет.

Сроки реализации программы – 8 месяцев.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Курс программы рассчитан на 64 занятия, по два в неделю, длительность одного занятия 45 минут.

Занятия имеют традиционную для развивающей физкультурной деятельности структуру и включают подготовительную, основную и заключительную части.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять вдох над водой выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без
- плавать на груди и спине с помощью ног;
- плавать на груди и спине с помощью рук;
- плавать способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в полной координации;
- плавать способом брасс в полной координации;
- плавать способом дельфин при помощи рук, ног и в полной координации.

Способом определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 1 за период обучения (конец мая) в виде соревновательных упражнений. Каждый занимающийся должен преодолеть дистанцию 25 , 50 метров избранным способом плавания

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Соревнования по плаванию.

Критерии, показатели оценки результативности освоения программы:

1. Потребность в познании:

1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде;

1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

2. Потребность заниматься:

2.1. Посещаемость занятий;

2.2. Активность на занятиях.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками:

3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам;

3.2. Активное участие в спортивной жизни ОУ и в городских мероприятиях;

3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.

4. Опыт ЗОЖ:

4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях;

4.2. Самообслуживание, гигиена.

Учебный план

Разделы	Всего часов	Из них	
		теория	практика
Раздел 1. Введение в программу	4	1	3
Вводное занятие (правила безопасности в бассейне, правила безопасности в бассейне)	1	1	-
Элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну бассейна	1	-	1
Упражнения по освоению в воде	2	-	2
Раздел 2. Плавание спортивными способами	53	-	53
Обучение технике плавания кроль на груди	17	-	17
Обучение технике плавания кроль на спине	16	-	16
Обучение технике плавания способом брасс	12		12
Обучение технике плавания способом дельфин	8		8
Обучение технике поворота способом «Маятник» при плавании кролем на груди	1		1
Обучение технике открытого поворота при плавании кролем на спине	1		1
Раздел 3. Учебные соскоки и прыжки	5		5
Обучение технике выполнения стартового прыжка	2		2
Раздел 4. Контроль и соревнования	2	-	2
Игры, соревнования.	2	-	2
Итого:	64	1	64

Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Содержание
1	Срок реализации программы	С 01.10.2026 по 31.05.2027
2	Количество недель	32

Содержание программы.

Тема занятия	Содержание
--------------	------------

Раздел 1. Введение в программу	
Вводное занятие (правила безопасности в бассейне, правила безопасности в бассейне)	Инструктаж по технике безопасности и правилам. Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
Элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну бассейна	Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит». Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплывание «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».
Упражнения по освоению в воде	Упражнения выполняются на мелкой части бассейна: «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, скольжение на груди на спине, скольжение на груди на спине с работой ногами. Работа ног у бортика бассейна. Передвижение по дну с различным исходным положением.
Раздел 2. Плавание стилем «кроль»	
Обучение технике плавания способом кроль на груди	Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Обучение работы рук кроль на груди. Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием. Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости.
Обучение технике плавания способом кроль на спине	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Развитие координации. Совершенствование плавания кроль на груди. Развитие координации. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине. Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине. Развитие выносливости. Комплексное развитие физических качеств Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости.

	Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости.
Обучение технике плавания способом брасс	Формирование представлений умений и навыков работы ног при плавании способом брасс. Формирование представлений умений и навыков работы рук в плавании способом брасс. Согласование работы рук и дыхания в плавании способом брасс. Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании способом брасс.
Обучение технике плавания способом дельфин	Формирование представлений умений и навыков работы ног при плавании способом дельфин. Формирование представлений умений и навыков работы рук в плавании способом дельфин. Согласование работы рук и дыхания в плавании способом дельфин. Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании способом дельфин.
Обучение технике поворота способом «Маятник» при плавании кролем на груди	«С подхода» в движении по дну бассейна отработать технику выполнения поворота способом «маятник»: имитируя гребковые движения, как в кроле, подойти к бортику и повернуться к нему правым боком и коснуться стенки правой рукой, устанавливая кисть на поверхности (до 15 см. над водой). Далее согнуть руку в локте, по инерции двигая тело к стенке. Затем ноги согнуть в коленях и тазобедренных суставах. Далее выполнить вращение в наклонной плоскости вокруг переднезадней оси тела (опереться правой рукой о стенку, поднять из воды голову и плечи, сильно согнутые в коленях ноги подтянуть к стенке, левой рукой делать гребковые движения, помогая вращению; правую руку выпрямить и сделать вдох, оторвать руку от стенки, поставить на нее ноги; левую руку вытянуть вперед, а правую пронести над водой и соединить с левой; к окончанию фазы вращения согнутые ноги стоят на стенке, руки вытянуты вперед, голову опустить в воду между руками; разогнуть ноги сильным движением, оттолкнуться от бортика; скользить в положении на груди. Выполнять то же упражнение «с подплыва».

Обучение технике открытого поворота при плавании кролем на спине	При подплывании к стенке бассейна касаться стенки можно правой или левой рукой. При повороте вправо касается левая рука, при повороте влево – правая. При выполнении поворота в правую сторону левая рука, двигаясь по воздуху за голову вправо, накладывается на поворотный щит несколько ниже уровня воды (рис. 29). Одновременно с касанием рукой стенки бассейна ноги сгибаются, подтягиваясь коленями к груди, и движутся в группировке через сторону так, чтобы коленные суставы выступали из воды. Головой и плечами делается быстрое движение в правую сторону, а свободной рукой производится гребок к туловищу. Благодаря этим движениям тело быстро поворачивается на 180°. Во второй половине вращения опорная (левая) рука снимается со стенки и движется вперед под поверхностью воды, в этот момент выполняется вдох. После поворота на 180° согнутые ноги опираются стопами о стенку бассейна на глубине 20–25 см от поверхности воды и на расстоянии 15–20 см одна от другой, руки вытянуты вперед, ладони соединены, голова и туловище выпрямлены. Во время скольжения ноги и руки вытянуты, живот подобран. Это придает телу более обтекаемую форму и способствует увеличению длины и скорости движения. Скольжение производится на глубине около 30–40 см на расстояние 3–5 м. При снижении скорости продвижения в работу включаются ноги, а затем руки. Первым гребком правой или левой руки тело выводится на поверхность воды.
Раздел 3. Учебные соскоки и прыжки	
Обучение технике выполнения стартового прыжка	И.п. – сидя на бортике, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, стопы упираются в стенку бассейна; сделать вдох, наклоняясь вперед-вниз, кисти к воде выполнить спад в воду с последующим скольжением в положении на груди. То же с толчком ногами от бортика. Спад из исходного положения, стоя на бортике руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, с последующим скольжением в положении на груди. То же прыжком с бортика. И.п. – сидя на тумбочке, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, стопы упираются в поручень для старта из воды; Сделать вдох, наклоняясь вперед-вниз, кисти к воде выполнить спад в воду с последующим скольжением в положении на груди; То же толчком ног от поручня для нижнего старта; Спад из исходного положения, стоя на тумбочке, пальцами ног обхватив ее передний край, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, с последующим скольжением в положении на груди; То же прыжком с тумбочки, с последующим скольжением в положении на груди с подключением попеременной работы ног.
Раздел 4. Контроль и соревнования	
Соревнования	Проведение праздника на воде «День соревнований»

	Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам. 1. Разминка 150 метров любым способом; 2. Эстафеты: - кроль на груди; - кроль на спине; - ведение мяча; - «тележка»; - «паровозик»; 3. Заплыв капитанов; 4. Построение, поздравление победителей.
--	--

Методы реализации программы

1. Словесные методы обучения:

- объяснение;
- беседа;
- лекция;

2. Наглядные методы обучения:

- показ, исполнение педагогом;
- имитация упражнений;
- показ тематических картин, иллюстраций;
- работа по образцу

3. Практические методы обучения:

- тренинг;
- физические упражнения;
- игровые приемы;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- контрольные задания.

Средства реализации программы

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

1. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.
2. Упражнение "Полоскание белья".
3. И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль.
4. И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки - вперед в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.
5. Игры и игровые упражнения: "веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Погружение в воду с головой и открывание глаз:

1. "Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.
2. И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погрузиться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...
3. И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
4. И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде прыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.
5. Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплывание и лежание на поверхности воды:

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

1. "Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.
2. "Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.
3. "Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.
4. "Звезда" выполнить в положении на спине.
5. "Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.
6. "Стрела" выполнить в положении на спине.
7. Игры и игровые упражнения: "Поплавок" (кто дольше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше? Дальше?".

Освоение дыхания в воде:

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох».
2. И.п. – стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

3. И.п. – то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.п. – стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

Скольжения:

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. "Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
 - гребки руками с дыханием.
 - Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием
 - Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.
2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно - тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
3. Скольжение "Стрелы" без предметов.
4. Скольжение на груди с различным положением рук с выдохом в воду.
5. Скольжение на спине с доской.
6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
9. Игры "Буксир", "Скользкие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее".

Кроль на груди:

Упражнения на суше:

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
3. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п. - лежа на гимнастической скамейке на груди в положении "Стрела" гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) в сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка право, (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на спине, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине:

Упражнения на суше:

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".
2. Лежа на спине, на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками "мельница" назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде

1. Скольжение на спине с различным и.п. рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.
4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.
5. Плавание на спине – ноги кролем, с различным и.п. - рук.
6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
7. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.

8. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Брасс

1. И. п. - стоя, ноги врозь, пятки на ширине плеч, носки развернуты наружу. Встать на колени, сесть до касания пола внутренней частью стоп, голеней, бедер, ягодиц – «сед брассиста». При этом носки ног согнуты на себя.
2. И. п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, развести пятки в стороны на ширину плеч, носки ног максимально согнуть и повернуть стопы наружу. Выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Сгибание выполнять медленно, выпрямление - быстро, затем следует пауза.
В воде у бортика бассейна:
3. И. п. - сидя на краю бортика, ноги опущены в воду и вытянуты вперед. Согнуть ноги в коленных суставах и поставить стопы на стенку бассейна под водой. Развести пятки врозь, стопы максимально согнуть и отвести наружу. Через стороны выпрямить ноги сначала в коленных, а затем в голеностопных суставах. Далее следует пауза. Сгибание выполняется медленным слитным движением, а выпрямление - быстро. И.п. – стоя у бортика, держась за него руками. Встать на пятки, носки ног развернуть наружу («растопырить пальцы на ногах»), стопы максимально согнуть. Походить (переступать) на пятках, запоминая положение стоп.
4. И. п. - стоя у бортика правым боком, держась за него правой рукой, согнуть голень левой ноги, левой рукой захватить левую стопу изнутри, носок согнуть кнаружи, разгибая ногу в коленном суставе и отпуская руку, совершить отталкивание ногой назад, повторить 10-15 раз; выполнить то же правой ногой, стоя левым боком у бортика.
5. Выполняется в парах: первый, выполняющий упражнение, располагается в воде поперек дорожки ногами к бортику на груди, в руках плавательная доска; второй (ассистент) находится на бортике и берется руками за стопы первого, устанавливая стопы у поверхности воды на стенку бассейна на ширине плеч, развернув стопы кнаружи, колени прямые. 1 - согнуть колени и коснуться ими стенки бассейна ниже стоп, таз приближается к пяткам; 2 - выполнить отталкивание стопами от стенки, выпрямить и соединить ноги. Ассистент удерживает стопы партнера в правильном положении, после отталкивания стопами соединяет ноги и разгибает носки партнера; 3 - пауза.
6. И. п. - полулежа грудью на бортике бассейна, нижняя часть тела в воде. Выполнение движений ногами брассом.
7. И. п. - лежа на воде, доска под животом, кисти рук придерживаются за бортик. Выполнение движений ногами брассом.
8. И. п. - лежа на воде, кисти рук придерживаются за бортик. Выполнение движений ногами брассом.
В воде:
9. Плавание ногами брассом с доской под животом.
10. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках.
11. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, голова опущена в воду, на задержке дыхания.
12. Плавание ногами брассом на груди, руки вытянуты вдоль тела, на задержке дыхания.
13. Плавание ногами брассом лежа на спине с доской в руках, руки вытянуты вдоль тела.
14. Упражнение 5, но без доски. При сгибании ног нужно коснуться пятками кончиков пальцев рук.
15. Плавание ногами брассом лежа на спине, руки вытянуты вперед.
16. Плавание ногами брассом с доской в вытянутых вперед руках в сочетании с дыханием.
17. Плавание ногами брассом, руки вытянуты вперед, в сочетании с дыханием.

18. И. п. - стоя слегка наклонившись, руки вытянуты вперед. Имитация движений руками брассом.
19. Упражнение 18, но в согласовании с дыханием.
20. И. п. - стоя на дне слегка наклонившись, руки вытянуты вперед под поверхность воды. Имитация движений руками брассом.
21. Плавание на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед. По сигналу выполнить один гребок руками брассом в сочетании с дыханием. 8 - 10 сигналов на 25 м
22. Плавание на груди, ноги кролем, руки брассом в сочетании с дыханием.
23. Плавание на груди при помощи движений рук брассом в сочетании с дыханием с плавательной калабашкой в ногах.
24. Плавание брассом на груди, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами.
25. Плавание брассом на груди, выполняя два цикла движений руками и один цикл движений ногами.
26. Плавание брассом на спине, выполняя один цикл движений руками и два цикла движений ногами. При этом выполняют полный гребок руками до бедер и пронос прямыми руками над собой.
27. Плавание брассом на груди на скольжение, с увеличенной паузой.

Дельфин

1. Работа ног в баттерфляе. Исходное положение: находясь в воде в положении на правом боку, правая рука вытянута вперед под водой, левая параллельно туловищу. Совершайте дельфинообразные движения ногами. По мере необходимости поднимайте голову, чтобы сделать вдох.
2. Работа ног в баттерфляе для начинающих. Исходное положение: лёжа на поверхности воды на спине, тело прямое, руки вытянуты вперед, ладони сложены вместе. Выполняйте дельфинообразные движения ногами, всё время оставаясь в положении на спине.
3. Плавание баттерфляем с попеременными движениями руками. Исходное положение: лёжа на груди, тело прямое, руки вытянуты вперед. Сделайте сначала три гребка правой рукой, затем три — левой.
4. Упражнение «2-2-2». Исходное положение: лёжа на груди, тело прямое, руки вытянуты вперед. Сделайте два гребка баттерфляем правой рукой, потом — левой и затем — два гребка одновременно обеими руками.
5. Упражнение для правильного положения тела в воде. Исходное положение: лёжа на груди, тело прямое, руки вытянуты вперед. Сделайте один полный цикл движений баттерфляем (один гребок руками и два удара ногами) и затем, находясь на поверхности воды, выполните четыре удара ногами.

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди Старт

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед – вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

Поворот

С детьми группы начальной подготовки, разучивают простейший поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделайте вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время

полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации.

Поворот

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - "открытый". Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, выполнить скольжение в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.

1. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.
2. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять 17 гами скрестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).
3. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
4. «Мельница» - вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.
5. То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа

В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Упражнения:

1. "Полоскание белья". Зайти в воду по пояс, расставить ноги на ширину плеч и делать движения руками вправо, влево, вперед, назад. Руки выпрямлены, но не напряжены.
2. В том же исходном положении согнутыми в локтях руками делать частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет частых движений руками постараться оторвать от дна ноги.
3. Стоя в воде по пояс, делать движения ногами вперед, назад, в стороны, меняя положение стопы.
4. Взяться за руки вдвоем и передвигаться в воде сначала шагом, затем бегом с поворотами направо, налево, помогая гребковыми движениями свободной руки.
5. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед и опустить лицо в воду, погрузиться до уровня щек, глаз, с головой. В этом же положении опуститься под воду с головой и открыть глаза.
6. Упражнения в паре. Поочередно опускаться под воду, открывать глаза и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под воду.
7. Стоя в воде по грудь, нырнуть и достать со дна какой-нибудь предмет.

8. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох через рот.
9. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить лицо на воду, касаясь ее щекой, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду и сделать продолжительный выдох через рот и через нос (рис. 1).
10. "Поплавок". Сделать вдох, медленно присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность (рис. 2).
11. "Медуза". Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.
12. Лежание на спине. Сделать вдох, задержать дыхание, спокойно лечь спиной на поверхность воды, держа руки вдоль тела.
13. "Скольжение на груди". Встать лицом к берегу, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.
14. "Скольжение на спине". Встать спиной к берегу, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки. Облегченные способы плавания. Прежде чем приступить к изучению какого-либо способа плавания, вначале последовательно овладевают техникой движения ногами, дыхания, движения руками, затем движения руками согласовывают с дыханием, осваивают технику плавания данным способом при задержанном дыхании и, наконец, в полной координации.

Подводящие упражнения на суше

Задача: ознакомить с формой движения рук и положением кистей.

Упражнение 1. Стоя перед опорой (стол, высокая скамейка, рейка гимнастической стенки), сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Кисти движутся под углом атаки, слегка надавливая на опору ребрами ладоней.

Контроль: следить, чтобы руки сгибались и разгибались, главным образом, в локтевых суставах, а кисти двигались под углом атаки 30-40 градусов.

Упражнение 2. Стоя боком к опоре, одна рука на опоре, другая на поясе.

Выполняется предыдущее упражнение одной рукой без зрительного контроля. Затем, это упражнение выполняется без опоры. После освоения упражнения одной рукой, его разучивают другой, затем двумя одновременно. Сначала каждое упражнение выполняется медленно, затем быстро.

Контроль: следить, чтобы локоть был отведен назад до отказа, кисть выписывала "восьмерку" за счет сгибания руки, главным образом в локтевом суставе.

Упражнения в воде Задача: научить переносить упор с ног на руки, отрывать ноги от дна бассейна, водоема.

Упражнение 3. Стоя боком к неподвижной опоре (глубина по грудь), одной рукой взяться за опору или бортик бассейна, другой опереться на партнера. Погрузившись в воду до подбородка и сгибая ноги, повиснуть. Сначала упражнение выполняется на согнутых в локтях руках, затем на прямых руках. Это упражнение помогает занимающимся приобрести умение опираться на руки находясь в воде и ощутить требующуюся для этого величину усилий.

Контроль: ноги отрывать от дна после того, как занимающийся опустится в воду до подбородка.

Задача: научить создавать упор и опираться на него одной рукой.

Упражнение 4. Стоя боком к опоре, одной рукой взяться за нее, другой сбоку выполнять движение "восьмерки". Ощувив действующую на ладонь силу - силу упора, занимающийся пытается ее использовать (надавливая слегка вниз, опираясь на воду), старается "повиснуть", держась другой рукой за опору. Время создания упора постепенно увеличивают. Освоив механизм создания упора одной рукой, переходят к изучению этого же движения другой.

Контроль: при выполнении этого упражнения нужно следить, чтобы локоть руки, выполняющей "восьмерку", был отведен назад до отказа, а рука сгибалась и разгибалась только в локтевом суставе. Отрывать ноги от дна бассейна нужно в момент, когда кисть руки будет ощущать упор о воду, а туловище погружено в воду до подбородка. Ноги отрываются от дна плавно, рука, которой пловец держится за опору, должна быть полусогнута.

Упражнение 5. После освоения упражнения 4 это же упражнение разучивают, взявшись одной рукой за разделительную дорожку, за руку партнера или плавательную доску.

Задача: научить создавать упор двумя руками перед собой.

Упражнение 6. Упражнение выполняют у поручня или лесенки бассейна, стоя спиной к ней, зацепившись одной ногой (ступней) за поручень. Выполнить руками движение "восьмерка" перед грудью и, почувствовав упор о воду, поставить вторую ступню на опору. Продолжительность создания упора о воду руками постепенно увеличивают. Контроль: голова опущена в воду до подбородка. Руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах. Это упражнение можно выполнять с партнером, который, стоя сзади, удерживает ногу за стопу. Занимающийся, опираясь руками о воду и мягко отрывая другую ногу от дна, старается за счет движения рук удержаться на поверхности воды. Контроль: следить, чтобы партнер удерживал стопу занимающегося на одной высоте.

Задача: научить создавать упор при горизонтальном положении туловища.

Упражнение 7. Лежа на груди, ноги опираются на разделительную дорожку, руки впереди выполняют движения "восьмерки". Сначала выполняют движения руками с опущенной головой (с задержкой дыхания). Затем, опираясь руками о воду, поднять голову над водой. Контроль: почувствовав упор, плавно поднимать голову из воды.

Задача: научиться создавать упор лежа на спине. Упражнение 8. Лежа на спине, ноги опираются на разделительную дорожку или плавательную доску, руки в стороны-вниз. Выполнять руками "восьмерки", стараясь удержать туловище на поверхности воды в горизонтальном положении. Затем это упражнение выполняют без поддерживающих средств. Контроль: голова опущена в воду. После освоения вышеперечисленных подготовительных упражнений переходят к упражнению 9.

Задача: научить создавать опору и удерживаться на поверхности воды.

Упражнение 9. Глубина по грудь, руки в стороны, туловище опущено в воду до подбородка. Сгибая и разгибая руки в локтевых суставах, кисти "выписывают восьмерки". Почувствовав упор о воду, плавно, осторожно поднимают ноги от дна бассейна, стараясь удержаться на поверхности воды. Время удержания плавательного состояния постепенно увеличивают.

Контроль: руки поставлены в стороны, локоть отведен назад до отказа. Сначала происходит погружение туловища в воду (уровень воды до подбородка), затем плавный, осторожный отрыв ног от дна. Скорость движения кисти при выполнении "восьмерки" должна быть достаточно велика, так как величина упора (подъемной силы) зависит не только от угла атаки и профиля кисти, но и от скорости ее движения.

После освоения описанных выше упражнений целесообразно задавать обучаемым движения и перемещения сложной, необычной формы и направления (типа плавания "вперед ногами" и т.д.) с целью выработки "остроты ощущения" упора.

Параллельно с изучением упражнений для удержания на воде применяют упражнения для освоения с водой, игры и прыжки в воду.

Игры в воде

Ведущее место при занятиях с детьми на начальном этапе обучения должны занимать игры. Среди большого количества общепринятых игр особое место должны занимать игры, которые проводятся для повторения и совершенствования ранее изученных элементов техники: "Кто дольше удерживается на поверхности воды?", "Кто выше поднимется из воды?" и т.п.

Практика показала, что дети, которые не смогли выполнить то или иное упражнение по освоению с водой по заданию преподавателя, довольно эффективно выполняют его в игровой обстановке. Кроме того, игры содействуют:

- повышению эмоциональности занятий;
- воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы, товарищества.

Поэтому в занятиях с детьми изучение и совершенствование каждого упражнения целесообразно проводить игровым методом. Умелый подбор игр на занятиях дает возможность регулировать физическую, смысловую и эмоциональную нагрузку занимающихся.

Игра: "Кто дольше удержится на поверхности воды?" Задача: научить держаться на поверхности воды. Содержание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу начинают удерживаться на плаву, выполняя руками движения "восьмерки". Ноги согнуты в коленных суставах и прижаты к груди. Побеждает тот, кто дольше удержится на воде.

Методические указания: до начала игры напомнить участникам, как во время упражнения выполнять движения руками.

Когда занимающиеся научатся удерживаться на поверхности воды за счет движений руками, можно переходить к обучению спортивным или облегченным способам плавания.

Типовые упражнения для развития психомоторики Задача: научить дифференцировать длину проплываемой дистанции.

Упражнение. Оттолкнувшись от бортика или дна бассейна проскользнуть с движениями ног кролем до заданной отметки и запомнить это расстояние. В следующей попытке воспроизвести по памяти задание. В последующих попытках постепенно увеличивать проплываемое расстояние, минимально прибавляя с каждым разом длину отрезка. Варианты: а) на груди, на спине, на боку, под водой; б) с информацией и без нее.

Задача: научить дифференцировать темп движений. Упражнение. Задав с помощью свистка, хлопков руками или ударов металлическим предметом по лесенке бассейна темп движений, предложить ученикам повторить по памяти заданный темп. В последующих попытках увеличивать или уменьшать темп движений.

Варианты: а) выполнять движения ногами, руками; б) с информацией и без нее.

Задача: научить дифференцировать амплитуду движений. Упражнение. Выполнение движений ног кролем на груди с оптимальной амплитудой движений стопы, с уменьшенной, с увеличенной амплитудой.

Типовые психотехнические игры в воде

Задача: развитие мнемических способностей.

Игра: "Запомни по порядку". Преподаватель дает задание выполнить в определенной последовательности ряд освоенных упражнений (например, "поплавок", "медуза", "торпеда", "звездочка", движения ног, рук, кувырок, переворот и т.п.). Ученики по памяти выполняют задание. Каждый раз следует менять местами элементы, прибавлять новые, выполнять в обратной последовательности. Выигрывает тот, кто сделает меньше ошибок.

Задача: развитие attentionных способностей.

Игра: "Учитель и ученик". Ученики разбиваются на пары, где один выполняет роль "учителя", другой - "ученика". "Ученики" выполняют задание (упражнения в воде), а "учителя" должны найти ошибки в действиях "учеников". Побеждает тот, кто обнаружит большее количество ошибок.

Материально-техническое обеспечение программы.

- Плавательные доски;
- Ласты;
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- Нарукавники;
- Очки для плавания;
- Аква палки (нудлсы);
- Мячи разных размеров;
- Обручи;
- Шест;
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой;
- Музыкальный центр;
- Носители с музыкальными композициями.

Поурочный план

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание
1	Освоение в воде	1. Формировать в детях уверенность в безопасности при нахождении в воде; 2. Формировать навыки лежания на воде на груди и на спине, скольжения на груди и на спине, ныряния; 3. Закаливание.	Разновидности ходьбы по дну бассейна; Выполнение вдоха над водой и выдоха в воду; Игра «Рыбаки и рыбки»; Игра «Ледоколы» Упражнения: - «звездочка на груди» - «поплавок» - «торпеда» Игра «Морские фигуры»
2	Плавание кролем на груди при помощи ног	1. Формировать навык движения в воде при помощи ног кролем на груди; 2. Закаливание; 3. Профилактика нарушений осанки.	И.п. - сидя на бортике, упор сзади, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем; Скольжение на груди с подключением движений ногами кролем и различным исходным положением рук.
3	Плавание кролем на груди при помощи рук	1. Формировать навык движения в воде кролем на груди при помощи рук; 2. Закаливание; 3. Профилактика нарушений осанки.	Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем попеременно, соединяя руки впереди в положении «стрела»; Из и.п. «стрела» скольжение на груди с подключением движений руками кролем, соединяя руки впереди в и.п.
4	Согласование работы рук и ног в плавании кролем на груди	1. Формировать навык движения в воде при помощи рук и ног при плавании кролем на груди; 2. Закаливание; 3. Профилактика нарушений осанки.	Из и.п. «стрела» скольжение на груди с подключением движений руками и ногами кролем на груди, соединяя руки впереди в и.п.; Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
5	Плавание кролем на спине при помощи ног	1. Закаливание 2. Формировать навык работы ног при плавании кролем на спине; 3. Воспитывать смелость, внимательность.	И.п. - сидя на бортике, упор сзади, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем; Плавание с доской на спине - ноги кролем; Плавание на спине – ноги кролем, с различным и.п. - рук.

6	Плавание кролем на спине при помощи рук	1.Закаливание 2.Формировать навык работы рук при плавании кролем на спине; 3. Воспитывать смелость, внимательность	Выполнять движения руками "мельница" назад; И.п. – лежа на спине, держась за плавательную доску хватом сверху, прямые руки вниз., работая ногами способом кроль; Выполнять движение прямой правой рукой вперед (к потолку), далее к уху, далее к ноге, далее в и.п.; Затем движение прямой правой рукой вперед (к потолку), далее к уху, далее к ноге, далее в и.п.
7	Плавание кролем на спине в полной координации	1.Закаливание 2.Формировать навык плавания кролем на спине в полной координации; 3. Воспитывать смелость, внимательность	Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации; Из И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль туловища, работая ногами способом кроль; Выполнить 4 движения ногами, затем правую руку гребковым движением опустить к бедру и одновременно с этим левую руку проносить вверх (плечо прижать к уху); далее в движении рук пауз на 4 движения ногами. Плыть таким образом (меняя положение рук). Упражнение то же, только паузу между сменой рук сократить до 2 ударов ногами.
8	Учебные соскоки и прыжки	1.Закаливание; 2. Продолжать освоение детей с водой; 3. Воспитывать смелость, внимательность, дисциплину.	Плыть в большом бассейне любым способом; Выполнять прыжки с тумбочки ногами вниз с различными положениями рук (вдоль туловища, вверх «стрелой», в группировке «бомба»).
9	Согласование работы ног и дыхания в плавании кролем на груди с подвижной опорой	1.Закаливание 2.Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания; 3. Воспитывать смелость, внимательность, дисциплину.	Движения ногами кролем, сидя на бортике бассейна и опустив ноги в воду; Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик на задержке дыхания; Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик выполняя вдох над водой выдох в воду;

			Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием; Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской выполняя вдох над водой выдох в воду, не вставая на дно бассейна; Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем; Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер); Игра «Водолазы».
10	Плавание кролем на груди при помощи рук и ног на задержке дыхания.	1.Профилактика плоскостопия 2. Освоение в воде 3. Передвижение в воде способом кроль на груди при помощи рук и ног.	Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. Плавание кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). Игры на ныряние.
11	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди	1.Закаливание 2.Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания; 3. Воспитывать смелость, внимательность, дисциплину.	1).Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2).Плывать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3).Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4).Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох

			поворотом на спину, как в упражнении №3)
12	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди	1.Закаливание 2.Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания; 3. Воспитывать смелость, внимательность, дисциплину.	1).Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2).Плывать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3).Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4).Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
13	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3.Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1).Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2).Плывать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3).Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4).Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)

14	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1). Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2). Плавать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3). Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4). Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
15	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1). Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2). Плавать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3). Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4). Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
16	«Эстафетное плавание»	1. Формировать навык выполнения вдоха над водой выдоха в воду	Встречные эстафеты: - Плавание на груди при помощи ног с плавательной доской;

		2. Развивать координационные способности 3. Совершенствовать технику передвижения в воде при помощи ног на груди 4. Формировать навык движения при помощи ног на спине	- Плавание на спине при помощи ног с плавательной доской; - Плавание на груди при помощи ног в положении руки вверх вместе (стрелочка); - Плавание на спине при помощи ног, руки у бедер; - Плавание на груди на задержке дыхания при помощи рук и ног; - Игры на ныряние.
17	Поворот «Маятник» при плавании кролем на груди	1. Научить выполнять простой поворот в плавании кролем на груди, необходимый для дистанционного плавания	«С подхода» в движении по дну бассейна отработать технику выполнения поворота способом «маятник»: имитируя гребковые движения, как в кроле, подойти к бортику и повернуться к нему правым боком и коснуться стенки правой рукой, устанавливая кисть на поверхности (до 15 см. над водой). Далее согнуть руку в локте, по инерции двигая тело к стенке. Затем ноги согнуть в коленях и тазобедренных суставах. Далее выполнить вращение в наклонной плоскости вокруг переднезадней оси тела (опереться правой рукой о стенку, поднять из воды голову и плечи, сильно согнутые в коленях ноги подтянуть к стенке, левой рукой делать гребковые движения, помогая вращению; правую руку выпрямить и сделать вдох, оторвать руку от стенки, поставить на нее ноги; левую руку вытянуть вперед, а правую пронести над водой и соединить с левой; к окончанию фазы вращения согнутые ноги стоят на стенке, руки вытянуты вперед, голову опустить в воду между руками; разогнуть ноги сильным движением, оттолкнуться от бортика; скользить в положении на груди. Выполнять то же упражнение «с подплыва».
18	Открытый поворот при плавании кролем на спине	1. Научить выполнять простой поворот в плавании кролем на спине, необходимый для дистанционного плавания	Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить

			мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, выполнить скольжение в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.
19	Обучение стартовому прыжку с тумбочки	1. Научить выполнять стартовый прыжок с тумбочки технически правильно	И.п. – сидя на бортике, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, стопы упираются в стенку бассейна; Сделать вдох, наклоняясь вперед-вниз, кисти к воде выполнить спад в воду с последующим скольжением в положении на груди. То же с толчком ногами от бортика. Спад из исходного положения, стоя на бортике руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, с последующим скольжением в положении на груди. То же прыжком с бортика. И.п. – сидя на тумбочке, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, стопы упираются в поручень для старта из воды; Сделать вдох, наклоняясь вперед-вниз, кисти к воде выполнить спад в воду с последующим скольжением в положении на груди; То же толчком ног от поручня для нижнего старта; Спад из исходного положения, стоя на тумбочке, пальцами ног обхватив ее передний край, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, с последующим скольжением в положении на груди; То же прыжком с тумбочки, с последующим скольжением в положении на груди с подключением попеременной работы ног.
20	Согласование работы ног и дыхания в плавании кролем на груди с	1. Развивать координационные способности; 2. Учить плавать на спине в полной координации движений; 3. Осуществлять профилактику нарушений осанки.	Движения ногами кролем, сидя на бортике бассейна и опустив ноги в воду; Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик на задержке дыхания; Движения ногами кролем на груди держась руками за бортик выполняя вдох над водой выдох в воду;

	подвижной опорой		Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием; Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской выполняя вдох над водой выдох в воду, не вставая на дно бассейна; Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем; Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер); Игра «Водолазы»
21	Плавание кролем на спине при помощи рук и ног.	1.Развивать координационные способности; 2. Учить плавать на спине в полной координации движений; 3. Осуществлять профилактику нарушений осанки.	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, работая ногами способом кроль; Выполнять движение прямой правой рукой вперед (к потолку), далее к уху, далее к ноге, далее в и.п.; Затем движение прямой правой рукой вперед (к потолку), далее к уху, далее к ноге, далее в и.п. Из И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль туловища, работая ногами способом кроль; Выполнить 4 движения ногами, затем правую руку гребковым движением опустить к бедру и одновременно с этим левую руку проносить вверх (плечо прижать к уху); далее в движении рук пауза на 4 движения ногами. Плыть таким образом (меняя положение рук).
22	Плавание кролем на спине при помощи рук и ног.	1.Развивать координационные способности; 2. Учить плавать на спине в полной координации движений; 3. Осуществлять профилактику нарушений осанки.	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, работая ногами способом кроль; Выполнять движение прямой правой рукой вперед (к потолку), далее к уху, далее к ноге, далее в и.п.; Затем движение прямой правой рукой вперед (к потолку), далее к уху, далее к ноге, далее в и.п. Из И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль туловища, работая ногами способом кроль; Выполнить 4 движения ногами, затем правую руку гребковым движением опустить к бедру и одновременно с этим левую руку проносить вверх (плечо

			прижать к уху); далее в движении рук пауза на 4 движения ногами. Плыть таким образом (меняя положение рук).
23	Плавание кролем на спине при помощи рук и ног.	1.Развивать координационные способности; 2. Учить плавать на спине в полной координации движений; 3. Осуществлять профилактику нарушений осанки.	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, работая ногами способом кроль; Выполнять движение прямой правой рукой вперед (к потолку), далее к уху, далее к ноге, далее в и.п.; Затем движение прямой правой рукой вперед (к потолку), далее к уху, далее к ноге, далее в и.п. Из И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль туловища, работая ногами способом кроль; Выполнить 4 движения ногами, затем правую руку гребковым движением опустить к бедру и одновременно с этим левую руку проносить вверх (плечо прижать к уху); далее в движении рук пауза на 4 движения ногами. Плыть таким образом (меняя положение рук).
24	Плавание кролем на груди в полной координации	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3.Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1).Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2).Плывать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3).Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4).Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
25	Плавание кролем на груди в	1. Доставить детям радость от упражнений	1).Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях;

	полной координации	2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2). Плавать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3). Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4). Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
26	Плавание кролем на груди в полной координации	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1). Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2). Плавать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3). Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4). Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
27	Плавание кролем на груди в полной координации	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности	1). Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой –

		3.Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	И.п. 2).Плывать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3).Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4).Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
28	Плавание кролем на груди в полной координации	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3.Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1).Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2).Плывать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3).Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4).Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
29	Плавание кролем на груди в полной координации	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3.Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1).Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2).Плывать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх,

			кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3). Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4). Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
30	Плавание кролем на груди в полной координации	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1). Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2). Плавать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой). 3). Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4). Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
31	Плавание кролем на груди в полной координации	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания кролем на груди в согласовании работы рук, ног и дыхания.	1). Отработать на суше работу рук в кроле на груди: И.п. стойка ноги врозь, прямые руки вперед соединены в кистях; 1- круговое движение правой рукой – И.п.; 2 - круговое движение правой рукой – И.п. 2). Плавать кролем на груди при помощи ног из исходного положения руки вверх, кисти соединены, с подключением работы рук (гребок-пронос- и.п. правой рукой; гребок-пронос- и.п. левой рукой).

			3).Чередовать плавание кролем на груди и кролем на спине при помощи ног (поворотом через правое, левое плечо, через 8 ударов ногами), не вставая на дно бассейна, в положении лежа, правая рука вверх, левая вдоль туловища и наоборот. 4).Плыть кролем на груди в полной координации (2 гребка, как в упражнении №2, выполняя на третий гребок вдох поворотом на спину, как в упражнении №3)
32-36	Плавание брассом при помощи рук	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3.Формировать навык плавания брассом при помощи рук в согласовании с дыханием.	Выполнять исходное положение при выполнении движений в плавании брассом – скольжение в положении «стрелочка»; Стоя на дне бассейна, отработываем технику работы рук в брассе: из положения руки прямые вперед кисти вместе развести руки ладонями наружу в стороны примерно чуть шире плеч. На этом этапе руки чуть-чуть погружаются и чуть-чуть сгибаются – в целом еще оставаясь прямыми. Движение делается с ладонями, перпендикулярными дну и повернутыми наружу – представить, что мы ими раздвигаем воду, далее кисти повернуть таким образом, чтобы пальцы рук вновь смотрели вниз. Далее руки сгибаются в локтях и делают сильное гребковое движение к себе – чтобы протолкнуть тело вперед и вверх. Во время этого шага локти постепенно поднимаются вверх и выводятся в стороны. В момент окончания гребка кисти смыкаются у груди: локти приближаются к телу в районе ребер, обе кисти располагаются рядом друг с другом таким образом, чтобы ладони были обращены к телу (в районе подбородка). Затем кисти (ранее сведенные вместе в районе груди) резко выбрасываются вперед, чтобы вернуться в исходное положение – «стрелочка». Плыть на груди на задержке дыхания, работая ногами, как в кроле выполняя 3-4 движения руками способом брасс.

37-42	Плавание брассом при помощи ног	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания брассом при помощи ног	Отработать на суше работу ног в плавании брассом: - положении стопы при плавании брассом (ходьба на пятках, фиксируем положение – пальцы ног на себя; - из и.п. сидя на скамейке ноги вместе вперед, пальцы ног на себя; подтянуть пятки к ягодицам, затем через стороны возвращаем ноги в исходное положение (как будто рисуем пятками круг); Упражнения в воде: - Из и.п. стоя вертикально в бассейне, аквапалка за спиной прижата руками к туловищу, ноги прямые вместе, пальцы ног на себя; подтянуть пятки к ягодицам, затем через стороны (рисуя пятками окружность) вернуть ноги в исходное положение; - То же без аквапалки; - Выполняя отработанное ранее движение (работа ног в бросе) плыть в положении на спине, аквапалка за спиной прижата к туловищу; - То же в положении на груди.
43-48	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании брассом	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания брассом в полной координации	Плыть, выполняя на один гребок руками брассом в согласовании с дыханием, два цикла движений ногами; Плыть брассом в полной координации (на один гребок руками, один толчок ногами).
49-55	Согласование работы ног и дыхания в плавании дельфином	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Формировать навык плавания дельфином при помощи ног в согласовании с дыханием	И.п. на груди с плавательной доской (хват сверху за передний край руки прямые), выполнить вдох над водой, затем прижать подбородок к шее (голова под водой) – выдох при этом выполнить несколько циклов движений ног способом дельфин. Плыть при помощи рук брассом, а ног дельфином (на один гребок руками брасс, два цикла движений ног дельфином: первый удар на вдохе, второй на выдохе).
56-60	Согласование работы рук, ног и дыхания в	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности	Плыть при помощи рук брассом, а ног дельфином (на один гребок руками брасс, два цикла движений ног

	плавании дельфином	3.Формировать навык плавания дельфином с полной координацией движений	дельфином: первый удар на вдохе, второй на выдохе); Гребок правой рукой, как в кроле; ноги дельфин (на один гребок рукой 2 удара ногами) – 25 м. правой рукой, 25 м. левой рукой; Чередуем гребок правой, гребок левой, гребок одновременно двумя руками (на каждое движение руками, делать 2 цикла движений ногами); Плыть дельфином в полной координации.
61-63	Стартовый прыжок, поворот «маятник»	1. Доставить детям радость от упражнений 2. Развивать координационные способности 3. Научить выполнять стартовый прыжок с тумбочки и старт из воды при плавании на спине 4. Научить выполнять простой поворот при плавании спортивными способами	По предварительной команде прыгнуть в воду и взяться руками за поручни стартовой тумбочки, стоя лицом к ней; затем согнуть ноги и упереться стопами в стенку бассейна ниже уровня воды. По команде "На старт!" они подтянуть себя к поручням, замереть в неподвижном исходном положении на старте, и по команде стартера - выполнить стартовые действия: 1)отталкивание с махом руками вверх-назад; 2)полет; 3)вход в воду, скольжение на спине с подключением работы ног; 4)выход на поверхность. И.п. – сидя на бортике, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, стопы упираются в стенку бассейна; Сделать вдох, наклонясь вперед-вниз, кисти к воде выполнить спад в воду с последующим скольжением в положении на груди. То же с толчком ногами от бортика. Спад из исходного положения, стоя на бортике руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, с последующим скольжением в положении на груди. То же прыжком с бортика. И.п. – сидя на тумбочке, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук,

			стопы упираются в поручень для старта из воды; Сделать вдох, наклоняясь вперед-вниз, кисти к воде выполнить спад в воду с последующим скольжением в положении на груди; То же толчком ног от поручня для нижнего старта; Спад из исходного положения, стоя на тумбочке, пальцами ног обхватив ее передний край, руки вверх, правая кисть на левой, голова между рук, с последующим скольжением в положении на груди; То же прыжком с тумбочки, с последующим скольжением в положении на груди с подключением попеременной работы ног.
64	Контрольное занятие	Праздник-соревнование «День Нептуна»	

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / О.И. Попов., Е.А. Распопова. – Москва: Академия, 2014. – 320 стр. – Бакалавр. Академический курс. - ISBN: 9785446803095. – Текст: непосредственный.
2. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера: монография / И.Н. Солопов. – Москва: ИТРК, 2019. – 370 стр. - Текст: непосредственный.
3. Литвинов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник / А.В. Козлов, Е.В. Ивченко. – Москва: Академия, 2014. - 272 стр. – Бакалавр. Академический курс. - ISBN: 9785446806591. - Текст: непосредственный.
4. Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом: монография / Н.Л. Петрова. – Москва: Человек, 2013. – 148 стр. - ISBN: 9785906131072. - Текст: непосредственный.
5. Й. Маклауд Анатомия плавания: монография. – Минск: Попурри, 2013. – 200 стр. - ISBN: 9789851518933. - Текст: непосредственный.
6. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей: монография. – Минск: Попурри, 2013. – 288 стр. - ISBN: 9789851518124. - Текст: непосредственный.
7. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому: монография. – Москва: МИФ, 2012. – 232 стр. - ISBN: 9785916572773. - Текст: непосредственный.
8. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1: монография. – Москва: Советский Спорт, 2012. – 480 стр. - ISBN: 9785971805618. - Текст: непосредственный.
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2: монография. – Москва: Советский Спорт, 2012. – 544 стр. - ISBN: 9785971805625. - Текст: непосредственный.